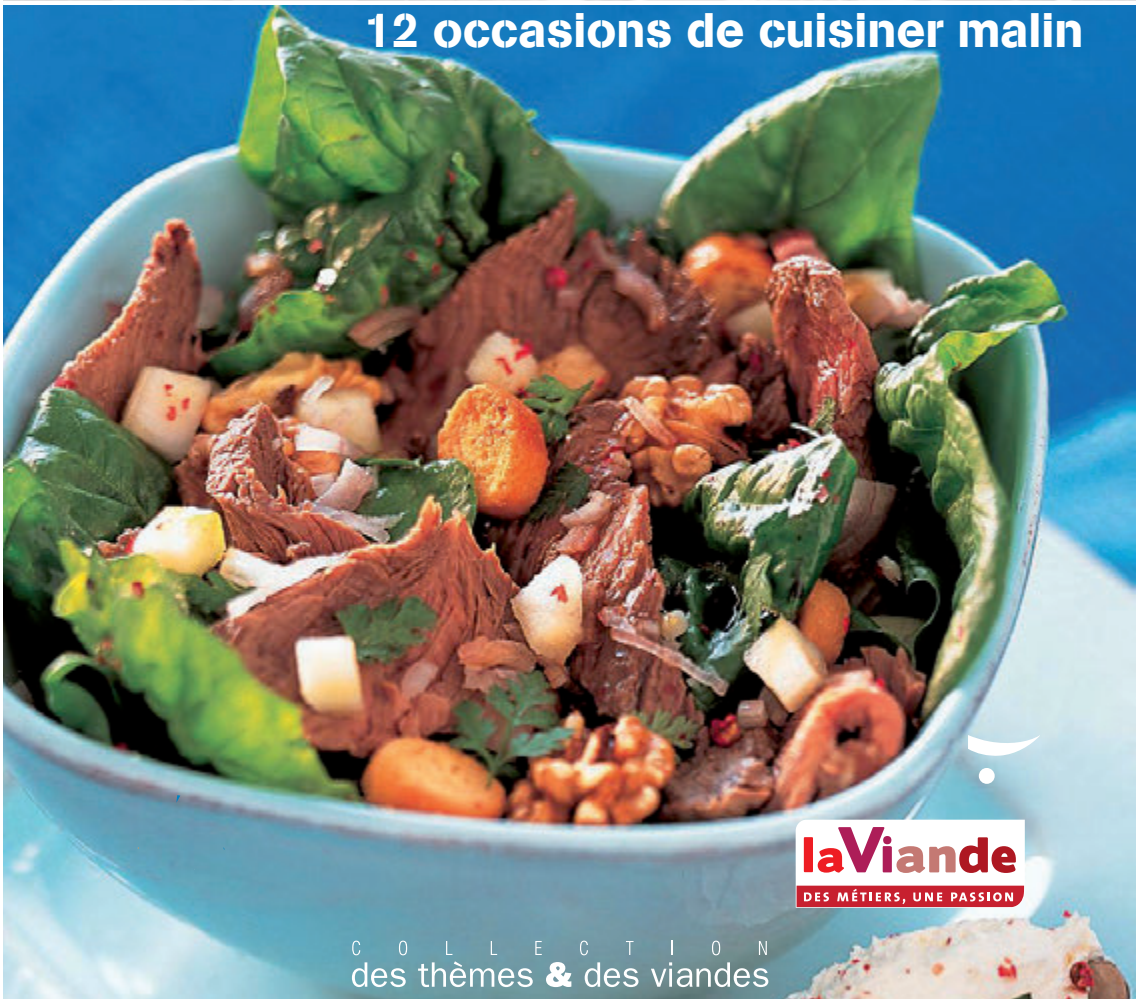
Boeuf | Veau | Agneau | Porc | Produits Tripiers | Viande Chevaline

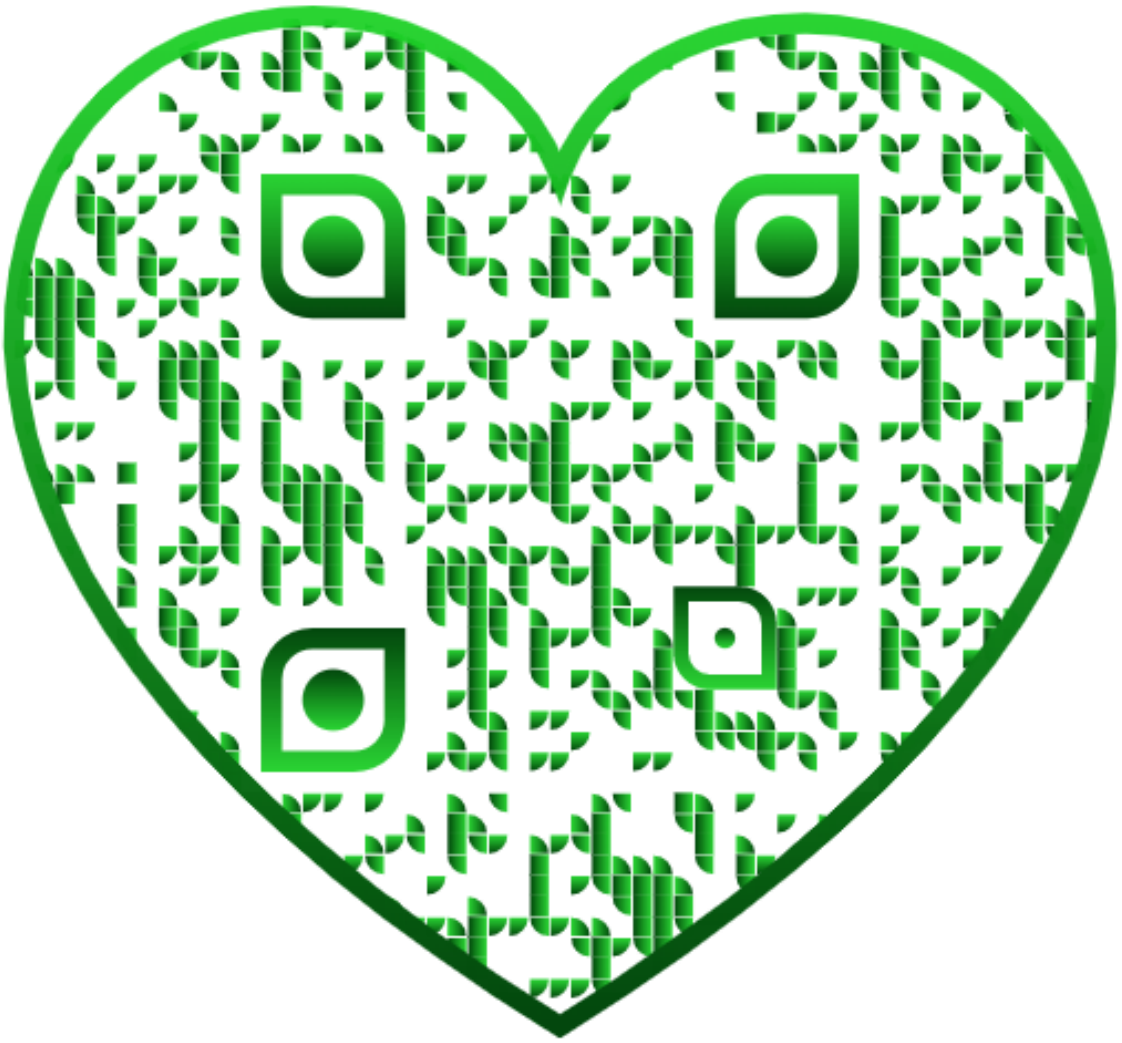
VIANDES ET PETITS PRIX

12 occasions de cuisiner malin



laViande
DES MÉTIERS, UNE PASSION

COLLECTION
des thèmes & des viandes



sommaire

1 **Les mijotés** p. 8
Tajine d'agneau aux fruits secs et tomates confites

2 **Les gratins** p. 10
Gratin de cœur de bœuf à la crème de légumes

3 **Les boulettes** p. 12
Hachis de porc en caillettes

4 **Les légumes farcis** p. 14
Pommes farcies au hachis d'agneau

5 **Les salades** p. 16
Salade de paleron de bœuf

6 **Les tartes** p. 18
Tatin de bœuf aux légumes

7 **Les terrines** p. 20
Terrine de paleron de bœuf aux poireaux

8 **Les tartares** p. 22
Tartare en roulés d'aubergines

9 **Les carpaccios** p. 24
Le carpaccio des champions

10 **Les émincés** p. 26
Wok de veau aux légumes

11 **Les sautés** p. 28
Paprikache de veau

12 **Les grillades et brochettes** p. 30
Brochettes marinées et coulis chaud de tomates

Viandes de goût à moindre coût

Plats conviviaux, plats chaleureux, plats sur le pouce, il existe mille façons d'accommoder, à moindre coût, les viandes de bœuf, de veau, d'agneau, de porc, chevaline et les produits tripiers : des grillades, des rôtis, des plats mijotés... et, avec les restes, des salades gourmandes, des hachis, des farcis... Accompagnées de légumes frais et secs, de pommes de terre, de céréales et même de fruits, judicieusement relevées d'épices, assaisonnées d'herbes et de condiments, elles sont les complices d'une cuisine de saison, variée, saine et savoureuse.

Ce livret vous donnera des conseils et astuces pour acheter et cuisiner malin, des idées de préparations ainsi que 12 recettes de base, à décliner selon vos envies, et vous permettra de choisir les viandes et les morceaux les moins onéreux qui leur conviennent le mieux.

VIANDES ET PETITS PRIX

Depuis les années 60, les habitudes alimentaires ont changé et le budget consacré à l'alimentation n'a cessé de diminuer. Il a été divisé par deux et occupe la troisième place derrière le logement et les transports. Les produits transformés ont pris l'avantage sur les produits bruts qui sont de moins en moins consommés.

Evolution des goûts ? Plus envie de cuisiner ? Budget limité ?

On peut encore se nourrir bon et sain sans exploser son budget alimentaire. A condition de choisir les bons produits, respecter les saisons, privilégier les produits bruts plutôt que transformés et... cuisiner un minimum. Cela demande un petit effort, un peu de temps, quelques grammes de connaissances et un soupçon de savoir-faire .... Mais le jeu n'en vaut il pas la chandelle ?`

Acheter malin

Les produits frais, la viande en particulier, vous semblent inabordables mais savez-vous bien les acheter ? Acheter des produits frais et les cuisiner peut revenir bien moins cher et ne pas prendre plus de temps que réchauffer des plats préparés. L'important est de savoir acheter autrement.

Réappropriez-vous les produits, sachez les apprécier à leur saison et attendre patiemment quelques mois pour, à nouveau, en profiter pleinement, avec plaisir et surtout à leur juste prix. Pour vous donner l'impression de voyager, achetez des pots d'épices aux noms exotiques, des condiments des quatre

coins du monde et essayez-vous à la cuisine d'ailleurs.

Réapprenez à faire vos courses, sachez les prévoir et éviter les achats d'impulsion, prenez le temps de lire les étiquettes et de comparer les prix au kilo. Evitez d'acheter des produits préparés que vous pouvez cuisiner vous-même pour moins cher et souvent meilleur. N'achetez que les quantités nécessaires sauf si vous souhaitez cuisiner pour plusieurs jours.

Redécouvrez les viandes à mijoter, elles offrent une diversité de morceaux délicieux pour toutes les bourses. La macreuse, le paleron ou le plat-de-côtes pour ne citer que ceux du bœuf sont particulièrement économiques. Ils se font bouillir ou braiser, c'est pourquoi on les appelle aussi morceaux à cuisson longue. Mais attention, c'est bien la cuisson qui est longue, pas la préparation qui n'excède jamais 30 minutes ! Une fois que tout est dans la marmite, plus besoin de surveiller ni de rester dans la cuisine, vous pouvez vous consacrer à d'autres occupations.

Pour les grillades et rôtis dont il n'est pas question de se priver, il suffit de connaître les morceaux qui vous sont proposés, d'oser goûter autre chose et savoir préparer autrement.

Profitez des promotions, vous pourrez congeler ce que vous n'utiliserez pas dans l'immédiat. Pour éviter que les petites pièces de viande ne se collent entre elles, emballez-les individuellement. Et, pour leur décongélation, pratiquez-la toujours au réfrigérateur même si la durée vous paraît longue. Mieux vaut être patient qu'imprudent. En effet, une décongélation à température ambiante favorise la prolifération des micro-organismes. Pensez à sortir votre viande du congélateur le matin : après une demi-journée (une journée pour les grosses pièces) au réfrigérateur, elles seront prêtes à passer à la poêle ou à la cocotte.

Cuisiner malin

Cuisiner tous les jours vous semble difficilement envisageable mais soyez sans inquiétude ! Cuisiner malin, c'est cuisiner simple en quelques minutes ou pour plusieurs jours, en sachant utiliser les restes. Eviter le gâchis est aussi source d'économies.

S'il est un plat de viande emblématique à tout point de vue, c'est bien le pot-au-feu. La cuisson progressive de ses viandes – au moins trois différentes - et de ses légumes lui donne une richesse en goût incomparable. Et, avec ses restes, vous pourrez préparer autant de plats qu'il y a de jours dans une semaine, comme le faisaient nos grands-parents : un bœuf mironton, des boulettes, du hachis Parmentier, des légumes farcis, une salade, une sauce pour les pâtes et un gratin. Ne jetez pas le bouillon du pot au feu : vous pourrez le réchauffer en consommé, l'utiliser pour la cuisson des pâtes et même le congeler dans des bacs à glaçon : il remplacera avantageusement les bouillons cubes.

Revenez aux fondamentaux de la cuisine, ces plats dits « traditionnels », trop souvent laissés pour compte.

Cuisinez-les le week-end ou le soir pour le lendemain. Ils ont l'avantage, puisqu'ils sont cuits, de se conserver plusieurs jours au réfrigérateur. Réchauffés doucement, ils n'en seront que meilleurs. Vous pouvez également les cuisiner en quantité et les congeler, en portions, pour d'autres repas.

Pour éviter la monotonie à table, donnez du panache à vos plats : variez les présentations et les cuissons (pierrade, poêle, wok, lit de gros sel...), cuisinez la viande sous toutes ses formes (hachée, émincée, en cubes, en bâtonnets, en languettes...), osez différentes saveurs (herbes aromatiques, épices, sucs déglacés au vin, au bouillon, au vinaigre, au jus d'agrumes ou avec un peu de crème, de miel, de sauce tomate, de sauce soja), jouez avec les textures (moelleux et croquant, cru et cuit)! Tout cela demande peu d'effort mais fait toujours beaucoup d'effet !

Pensez à utiliser un autocuiseur, il vous permettra de diviser les temps de cuisson par deux et d'alléger votre facture de gaz ou d'électricité.

Les bons morceaux

	Bœuf	Veau
Les mijotés	Paleron • Jumeau Basse côte • Collier Macreuse à braiser Jumeau à braiser • Jarret **Pour le pot-au-feu, ne pas oublier :** Plat de côte • Flanchet Poitrine • Queue	Epaule Poitrine Jarret Collier Tendron Flanchet
Les terrines	Rond de gîte • Gîte à la noix Macreuse à braiser Flanchet • Poitrine • Paleron Plat de côte Jumeau à braiser Jarret • Collier	Collier • Epaule • Poitrine Flanchet • Tendron Jarret
Les tartares	Macreuse • Paleron Gros bout de poitrine Basse côte • Collier Gîte à la noix	Epaule
Les carpaccios	Rond de gîte • Gîte à la noix Macreuse à bifteck Jumeau à bifteck	Epaule
Les émincés et les sautés	Gîte à la noix • Rond de gîte Macreuse à bifteck Bavette de poitrine Bavette de flanchet Jumeau à bifteck Basse côte	Epaule
Les grillades	Gîte à la noix • Rond de gîte Macreuse à bifteck • Bavette de poitrine Bavette de flanchet Jumeau à bifteck Basse côte	Côte découverte Epaule Tendron
Les brochettes	Gîte à la noix • Rond de gîte Macreuse à bifteck Jumeau à bifteck	Epaule
Les rôtis	Rond de gîte Aiguillette baronne Gîte à la noix Jumeau à bifteck	Epaule Collier Côte découverte
La viande hachée	Macreuse • Paleron Gros bout de poitrine Basse côte • Collier Gîte à la noix • Rond de gîte	Epaule Collier Tendron

pour cuisiner

Agneau	Porc	Viande chevaline	Produits tripiers
Epaule Poitrine Collier Haut de côte	Jarret Palette Pointe de filet Poitrine Travers Plat de côte Echine	Paleron Besse côte Collier Macreuse Jarret	Cœur de bœuf Langues de bœuf et de veau Joue de bœuf Queue de bœuf
Collier Epaule Poitrine Haut de côte	Echine Palette Jarret Plat de cote Poitrine	Rond de gîte Macreuse Flanchet • Poitrine Paleron • Jarret Collier	Langues de bœuf et de veau Joue de bœuf Queue de bœuf Pieds de veau, d'agneau et de porc
Epaule		Macreuse • Paleron Gros bout de poitrine Collier	
Epaule		Rond de gîte	
Epaule	Echine Palette Pointe de filet	Rond de gîte Bavette de flanchet Basse côte	Foies de bœuf, d'agneau et de porc • Rognons de bœuf, d'agneau et de porc Gras double Joue de veau Cœur de veau
Côte découverte Epaule Haut de côte Poitrine	Echine Travers Plat de côte Palette	Rond de gîte Bavette de flanchet Basse côte	Foie d'agneau et de porc Rognons d'agneau et de porc
Epaule	Palette	Rond de gîte	Foie d'agneau et de porc Rognons d'agneau et de porc
Epaule Côte découverte	Echine Pointe de filet	Rond de gîte	
Epaule Collier	Palette Echine Pointe de filet	Macreuse • Paleron Gros bout de poitrine Basse côte • Collier Rond de gîte	

Tajine d'agneau aux fruits secs et tomates confites

INGRÉDIENTS
POUR 4 PERSONNES

- 1 épaule désossée
- 250 g d'oignons
- 3 gousses d'ail
- 8 abricots secs
- 8 dattes
- 8 pruneaux
- 10 amandes
- 10 morceaux de tomate confite
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- 1/2 bâton de cannelle
- 1 gousse de cardamome
- 1 pointe de cumin
- 2 c.s d'huile d'olive
- Sel et poivre

PRÉPARATION :
** 20 MINUTES **
CUISSON : 1 H
**

Le mot tajine vient du nom de l'ustensile marocain traditionnel, très particulier, fabriqué en terre cuite vernissée résistante aux hautes températures de cuisson et doté d'un couvercle conique, dans lequel les aliments - viandes, légumes et épices - cuisent à l'étouffée et à la vapeur.

• Fendre la gousse de cardamome et sortir les graines.

• Couper la viande en cubes.

• Faire revenir les graines de cardamone avec la cannelle et le cumin dans l'huile bien chaude puis ajouter la viande et les oignons émincés. Laisser colorer puis ajouter les fruits secs dénoyautés, les amandes et la tomate confite. Saler et poivrer puis arroser avec 3 c.s d'eau chaude.

• Couvrir et laisser mijoter 1 h à feu doux en remuant en cours de cuisson. Si le liquide de cuisson paraît trop important, terminer la cuisson à découvert.

• Servir le tajine avec un riz basmati sauté aux raisins secs et rehaussé de noix de coco en poudre ou tout simplement une semoule de couscous.

Les mijotés

Pot-au feu, bœuf bourguignon, blanquette de veau, daube, navarin d'agneau, potée... de grands classiques incontournables qui riment avec frimas. Saveur, arôme, onctuosité, fondant... autant de mots qui nous font plonger avec délice au cœur de l'hiver.

N'hésitez pas à vous inspirer d'autres cultures dont les mariages sucrés-salés sont étonnants et...dépaysants, tout comme leur art d'épicer et assaisonner les viandes.

Le tajine, plat traditionnel évocateur des parfums d'Afrique du Nord, est fréquemment préparé avec de l'épaule d'agneau. C'est un plat mijoté, originaire du Maroc qui allie délicieusement viandes et légumes, équilibre harmonieusement la chaleur des épices par la douceur des fruits secs.

L'épaule d'agneau est un morceau aux multiples facettes : elle peut être utilisée entière (désossée ou non), coupée en morceaux (cubes, lamelles...) ou hachée.

Ces plats traditionnels, d'ici et d'ailleurs, n'ont pas traversé les générations sans raison : ils allient faible coût - des viandes à petits prix et des légumes de saison – et plaisir des sens.

De plus, ils cuisent tout seuls, autant de temps qu'il le faut et sans aucune surveillance.

Et surtout, ils permettent de cuisiner malin : préparés en grandes quantités ils sont la base de plusieurs repas : plat réchauffé le lendemain avec un autre accompagnement, restes accommodés selon de nombreuses recettes mais aussi congélation pour un autre jour sans cuisine.

Gratin de cœur de bœuf à la crème de légumes

INGRÉDIENTS
POUR 4 PERSONNES

- 600 g de cœur de bœuf
- 1 branche de céleri
- 2 carottes
- 2 navets
- 2 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 2 clous de girofle
- 1 bouquet garni
- 1 verre de vin blanc sec
- 2 c.s de crème fraîche
- Beurre d'ail
- Chapelure
- Sel et poivre

PRÉPARATION :
** 20 MINUTES **
CUISSON : 1 H 45
**

• Couper les carottes et les navets en dés, le céleri en tronçons de 2 cm et le cœur en petits morceaux puis les mettre dans une cocotte. Ajouter les échalotes et l'ail émincés, le bouquet garni, les clous de girofle, du sel et du poivre. Verser 1,5 l d'eau froide, couvrir, porter à ébullition puis laisser cuire, 1 h 30 environ, à petits frémissements.

• En fin de cuisson, verser le vin blanc et cuire à gros bouillons pour que la sauce devienne crémeuse.

• Retirer le cœur, les clous de girofle et le bouquet garni. Passer les légumes et la sauce au chinois en pressant bien pour faire passer la pulpe des légumes.

• Préchauffer le four à 210° C (Th. 7).

• Remettre le cœur dans la crème de légumes, réchauffer puis ajouter la crème fraîche. Rectifier l'assaisonnement si besoin et répartir la préparation dans des ramequins individuels. Saupoudrer avec un peu de chapelure, répartir du beurre d'ail sur le dessus et faire gratiner quelques minutes au four.

Pensez aussi aux pâtes, au riz et à la polenta pour l'étage supérieur du gratin, osez un crumble salé (farine, beurre et parmesan), variez les fromages et vos restes de viandes ne seront jamais tristes.

Les gratins

Le hachis Parmentier est sans conteste le roi des gratins. Ce plat, à base de purée de pommes de terre - merci Monsieur Parmentier – et de viande de bœuf hachée, est un grand classique dans l'art d'accommoder les restes, notamment ceux de viande du pot-au-feu dominical.

Pour ceux qui n'auraient ni reste de bœuf bouilli, ni pomme de terre, il existe une multitude de combinaisons pour préparer, à moindre coût mais toujours de bon goût, ce que, pour ne pas froisser les puristes, nous appellerons... parmentières, toujours à base de viande cuite hachée mais avec une purée de légumes. N'hésitez pas à utiliser un reste de bœuf mode, de blanquette de veau, de navarin d'agneau, de potée, ou même de plats plus « épicés », osez même le panachage en utilisant plusieurs viandes, au gré de votre inspiration et... de vos restes ! Jouez la couleur avec des purées colorées : rouges (tomate, poivron, haricots..., oranges (potiron, carotte, patate douce...), vertes (haricots, brocolis, petits pois...) ou blanches (chou-fleur, navet, céleri...).

Pour un effet garanti à table, préparez une parmentière à étages : une couche de purée de pomme de terre, une couche de viande, une couche de purée de légumes et présentez-la dans un plat à gratin en verre ou des ramequins individuels.

La moussaka, ce délicieux gratin du pourtour méditerranéen, cuisinée avec des aubergines et de l'agneau, gratinée au kefalotyri (fromage de chèvre et de brebis), est un bon - dans les deux sens du terme - exemple de gratin qui utilise restes de viande et légumes de saison.

Quelques gratins originaux :

- *Agneau + courgettes + tomates + mozzarella*
- *Porc + poireaux + parmesan*
- *Bœuf + chou + gruyère*
- *Veau + artichauts + édam*

INGRÉDIENTS
POUR 4 PERSONNES

- 500 g de viande de porc hachée
- 1 grande crépine
- 1 oignon
- 150 g de mie de pain
- 1/2 l de lait
- 2 jaunes d'oeufs
- 4 c.s d'huile
- 2 gousses d'ail
- 5 brins de sauge
- 2 c.s de moutarde
- Sel et poivre

PRÉPARATION :
** 35 MINUTES **
CUISSON : 10 minutes
**

Hachis de porc en caillettes

La crépine est idéale pour toutes les préparations que l'on veut empêcher de se défaire à la cuisson. Elle n'est autre que l'enveloppe translucide de l'intestin des animaux de boucherie. Son joli nom vient de sa texture qui a la finesse d'une crêpe. Elle est parfois appelée toilette, du fait de sa ressemblance avec une toile irrégulière. Il est recommandé de la laisser tremper quelques minutes dans de l'eau tiède, pour l'assouplir, avant de l'utiliser.

• Faire tremper le pain de mie dans le lait.

• Faire suer sans coloration l'ail et les oignons finement hachés avec 2 c.s d'huile. Ajouter la viande, la sauge ciselée, la mie de pain bien essorée et les jaunes d'oeufs. Saler, poivrer et mélanger.

• Etalez la crépine et la couper en carrés de 12 x 12 cm environ. Déposer une c.s de hachis de porc au milieu de chaque carré, ajouter peu de moutarde puis rabattre la crépine de manière à bien envelopper la caillette.

• Préparer ainsi plusieurs caillettes, les aplatir légèrement puis les faire dorer à la poêle, 5 min de chaque côté, dans le reste d'huile.

• Servir les caillettes de porc avec une poêlée de poivrons.

Les boulettes

En cuisine, la boulette désigne une préparation ancestrale à base de restes cuisinés ou de viandes fraîches hachées. Délicatement aromatisée, façonnée « en boule », parfois panée à l'anglaise, elle se cuit à la poêle ou en friteuse et même pochée.

La boulette la plus connue est la fricadelle, une spécialité du Nord et de l'Est de la France. Allongée ou façonnée en forme de palet, elle est servie nappée de sauce à la tomate, au paprika ou au cari et accompagnée de pâtes, de riz ou d'une purée de légumes.

Préparée à base de viande de porc, la boulette devient caillette.

En Normandie, la caillette prend le nom d'attignole, une préparation à base de viande et de gras de porc, additionnée de pain trempé dans du lait et d'œufs battus avec de la farine, relevée de poivre, d'oignon et d'échalote puis cuite au four et servie froide, enrobée de sa gelée.

La croquette est, elle aussi, préparée avec des restes de viande. Plus petite et toujours frite, elle est parfaite pour un apéritif ou un repas léger.

Pour étonner vos ados, proposez-leur un burger à l'algérienne. Une kefta épicée aux saveurs du Maghreb remplace le traditionnel steak haché. La forme allongée de ce hamburger et son goût original leur plaira à coup sûr !

Pour varier vos menus, enveloppez les viandes hachées dans des feuilles de brik, des galettes de riz ou de maïs, des feuilles de lasagne, ajoutez des légumes de saison, différentes sortes de fromages et des herbes, saupoudrez d'épices et préparez des pastillas, des bouchées, des tacos, des ravioles originales et parfumées.

Pensez également au steak haché pour préparer une bolognaise maison, une fricassée aux légumes ou des curry, goulasch et chili con carne « minute ».

Si vous n'avez pas de restes de viande, vos boulettes et croquettes seront tout aussi délicieuses si vous les préparez avec des viandes hachées crues bien assaisonnées :

- Steak haché + pommes de terre râpées + oignon + persil
- Steak haché + gruyère râpé + oignon + persil + Worcestershire sauce
- Agneau haché + mie de pain + oignon + menthe + œuf
- Veau haché + échalote + cerfeuil

Pommes farcies au hachis d'agneau

INGRÉDIENTS
POUR 4 PERSONNES

- 500 g d'épaule hachée
- 4 pommes Golden
- 1 échalote
- 1/2 bouquet de coriandre
- 80 g de raisins secs blonds
- 1 œuf
- 1 verre de cidre
- 2 c.s d'huile d'olive
- 30 g de beurre
- 1 c.s de poudre de curry
- Sel et poivre

PRÉPARATION :
** 20 MINUTES **
CUISSON : 30 à 40 minutes
**

- Préchauffer le four à 180° C (Th.6).

- Couper le haut des pommes pour former un chapeau. Évider délicatement l'intérieur en prenant soin de ne pas percer la peau. Réserver la chair puis saler et citronner l'intérieur des pommes.

- Faire dorer légèrement l'échalote émincée dans 1 c.s d'huile chaude puis ajouter les raisins secs, la poudre de curry et 2 verres d'eau, saler et poivrer.

- Mélanger la viande avec la coriandre hachée puis ajouter la chair des pommes et incorporer la préparation aux raisins et au curry.

- Remplir les pommes avec la farce, les recouvrir avec les chapeaux puis les disposer dans un plat allant au four. Déposer une noisette de beurre sur chaque chapeau, verser le cidre dans le fond du plat puis cuire 30 à 40 min au four.

- Servir les pommes farcies accompagnées d'une semoule aux raisins.

Pour donner plus de moelleux à vos légumes farcis, utilisez du gros bout de poitrine pour le bœuf et la viande chevaline, du tendron pour le veau, du collier pour l'agneau et de la langue de bœuf en produit tripier.

Les légumes farcis

Les légumes – et les fruits - farcis sont une des nombreuses façons d'accommoder les restes d'un plat mijoté. En fonction des saisons, remplissez tomates, aubergines, courgettes, poivrons, oignons, navets, chou vert, chapeaux de gros champignons, pommes de terres de hachis à base de bœuf, de viande chevaline, de porc, de veau ou d'agneau et même de produits tripiers.

Les tomates et le chou farcis, les petits farcis provençaux (oignons, courgettes, poivrons) sont le plus souvent préparés avec du bœuf.

Avec d'autres viandes et d'autres légumes créez des farcis à thème.

Si vous avez envie de mettre votre région à l'honneur, voici un thème tout trouvé !

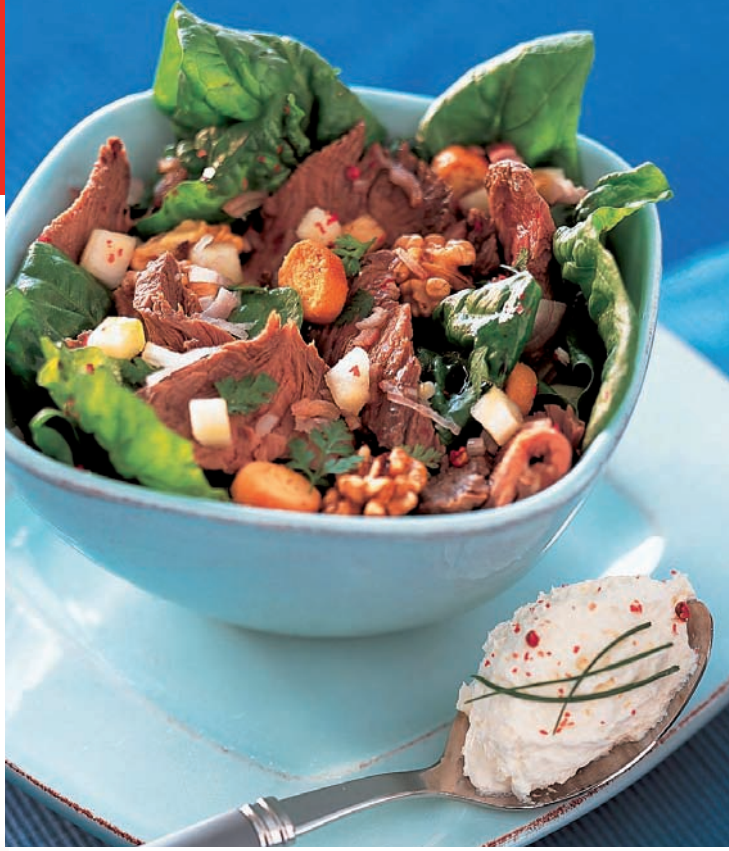
Les farcis parisiens : les chapeaux de gros champignons de Paris fourrés avec leurs pieds très parfumés hachés avec de la viande de veau et des échalotes.

Les farcis bretons : des fonds d'artichauts frais ou surgelés garnis de petits dés de porc revenus avec des champignons, des oignons et du romarin

Les farcis aquitains : des demi aubergines emplies de leur pulpe mélangée à de l'agneau haché et des miettes de thym.

Les farcis savoyards, avec des pommes de terre, les farci ch'tis avec des endives, les farcis normands avec des pommes et bien d'autres encore selon ce que vous avez dans votre réfrigérateur et... vos origines.

D'autres thèmes peuvent vous inspirer, les voyages avec la patate douce ou la cristophine antillaises, les harmonies de couleurs avec le rouge des tomates et des poivrons, le blanc des oignons et des navets, les saisons aussi... et toutes les viandes seront de la partie !



Salade de paleron de bœuf

INGRÉDIENTS
POUR 4 PERSONNES

- 650 g de paleron cuit en pot-au-feu
- 400 g de pousses d'épinard
- 1 pomme Granny Smith
- 1 échalote
- 1/2 bouquet de basilic
- Quelques cerneaux de noix
- 100 g de croûtons de pain dorés (au four ou au toaster)

Crémeux de raifort :
25 cl de crème fleurette, 2 c.s de raifort, sel et poivre du moulin

Vinaigrette : 1 c.s de vinaigre de Xérès, 3 c.s d'huile d'olive, sel et poivre

PRÉPARATION :
** 15 MINUTES **
PAS DE CUISSON
**

La salade composée marie divers ingrédients de manière à obtenir une belle harmonie de couleurs et de saveurs. Constituée de viande, de féculents, de légumes et de fromage, elle est, à elle seule, un plat à l'équilibre alimentaire presque parfait.

• Tailler la viande en tranches fines.

• Equeuter et laver les épinards.

• Monter la crème fleurette en Chantilly, saler, poivrer et ajouter le raifort. Confectionner des quenelles à l'aide de 2 cuillères et les réserver au réfrigérateur.

• Dans un saladier, disposer les épinards et la viande puis les assaisonner avec la vinaigrette. Ajouter la pomme coupée en dés, l'échalote émincée, le basilic ciselé, les noix hachées et les croûtons.

• Servir la salade de paleron accompagnée des crémeux de raifort

Les salades

Les salades composées permettent de déguster la viande tiède ou froide et de la marier à l'infini avec toutes sortes de légumes de saison, des pommes de terre, des pâtes, du riz, du blé, de la semoule et même des fruits. Elles apportent de la couleur dans nos assiettes et de la fraîcheur à nos palais.

En salade, certains morceaux comme le foie ou les rognons sont servis chauds ou tièdes, tout juste sortis de la poêle, fraîchement revenus avec quelques épices et ajoutés au dernier moment. Le contraste chaud-froid est toujours original.

Au contraire, les viandes mijotées au bouillon se servent froides de préférence, en cubes, tranches ou lamelles, avec des crudités ou des légumes cuits et des féculents ; pour la sauce, une vinaigrette, une gribiche, une rémoulade, une mayonnaise légère, un mélange sucré-salé… vous avez le choix.

Chaude ou froide, la viande s'accompagne à merveille de légumes variés. Les tomates, les haricots verts, les fèves, les courgettes aiment toutes les viandes. Les aubergines, les carottes et le céleri branche cru, les poivrons s'associent volontiers au bœuf, au veau, à l'agneau, au porc et à la viande chevaline. L'avocat et les petits pois préfèrent le bœuf et le veau, le concombre aime tout particulièrement l'agneau et les salsifis s'accordent parfaitement avec la viande chevaline.

Quelques suggestions de salades :

- Des cubes de bœuf ou de viande chevaline marinés dans de l'huile d'olive et du jus de citron avec des lanières de poivron et d'oignon, du safran, du poivre de Cayenne puis mélangés avec du riz et des olives noires.
- Des lamelles de bœuf et de cœurs d'artichaut, des oignons blancs émincés, des rondelles de cornichon et de la coriandre ciselée.
- Des bâtonnets de veau, des lardons, des œufs durs émiettés et une frisée.
- Des dés de veau, des marrons émiettés, une échalote hachée, des croûtons aillés et des pissenlits.
- Des lamelles d'agneau, une laitue, un fenouil émincé, des rondelles de tomate, une échalote et de l'estragon hachés.
- Des dés d'agneau, de pomme et de céleri branche.
- Des lamelles de porc, des lentilles, des carottes râpées et de l'oignon
- Des cubes de langue, des rondelles de pommes de terre et des échalotes ciselées.

Tatin de bœuf aux légumes

INGRÉDIENTS
POUR 4 PERSONNES

- 500 g de macreuse à bifteck
- 200 g de carottes
- 200 g de poireaux
- 200 g de petits navets
- 50 g d'oignons
- 1 rouleau de pâte feuilletée
- Huile
- 1 dosette de safran
- 1 c.s de sucre
- Sel et poivre

PRÉPARATION :
** 15 MINUTES **
CUISSON : 45 minutes
**

Les tourtes, du latin torta, ellipse de torta panis (sorte de pain rond), plus sophistiquées, sont également très appréciées en entrée chaude ou en plat principal accompagné d'une salade. Par leur variété, les tourtes appartiennent à notre patrimoine régional gourmand.

- Préchauffer le four à 180° C (Th. 6).
- Couper la viande en cubes et la faire revenir 15 min dans un filet d'huile.
- Couper les carottes et les poireaux en tronçons, les navets en quatre et émincer les oignons. Cuire tous ces légumes 10 min à la vapeur.
- Mélanger le sucre et le safran.
- Répartir les morceaux de viande et les légumes dans un moule à manqué, les saupoudrer de sucre au safran puis les recouvrir d'un disque de pâte piqué à la fourchette et cuire 30 min au four.
- Servir la tarte, retournée comme une Tatin, accompagnée d'une salade verte ou colorée.

Les tartes

Les tartes à la viande mais aussi les tourtes, quiches et autres clafoutis auront l'art de vous simplifier la vie et, ce, à des coûts plus que raisonnables.

Des lamelles ou des cubes de viande rapidement rissolés, des légumes, un assaisonnement adéquat, de la pâte à tarte feuilletée ou brisée et le tour est joué. En moins de temps qu'il n'en faut pour cuire une tarte sortie du congélateur, vous pourrez fièrement poser la vôtre au centre de la table, accompagnée d'une salade !

Pour gagner du temps vous pouvez utiliser des pâtes toutes faites, en rouleau et déjà abaissées.

La tarte, quiche ou clafoutis, quelle est la différence ?

La quiche est **une tarte** sur laquelle on verse un mélange d'œufs battus et de crème fraiche qui, en cuisant, enrobe la garniture.

Quant au **clafoutis**, c'est tout simplement une pâte à crêpes épaisse qui se comporte comme la quiche à la cuisson ; la présence de farine le rend plus dense.

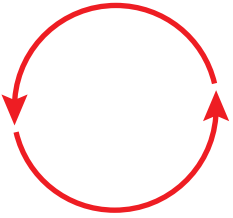
La tourte est un gros chausson rond puisque qu'elle est faite d'une croûte de pâte garnie d'un mélange salé et recouverte d'un couvercle de pâte. Comme pour les pâtés en croute, il ne faut pas oublier de ménager une petite cheminée sur le dessus pour que la vapeur de cuisson puisse s'échapper.

Ces petites distinctions techniques étant faites, passons au choix des viandes ! Vous pouvez utiliser tous les morceaux conseillés pour les émincés et sautés et, bien sûr, profiter d'un reste de viande mijotée.

Pour étonner vos amis ou votre famille, n'hésitez pas à vous lancer dans des combinaisons audacieuses. Pour vous y exercer, vous pouvez commencer par :

- Une tourte à l'agneau avec des pommes, des pruneaux et des noix.
- Un clafoutis de bœuf ou de viande chevaline aux légumes de saison.
- Une tarte au porc, et aux poireaux.
- Une quiche au veau et aux oignons.

Et puis, si l'envie vous prend, retournez vos tartes pour en faire des Tatins.



Terrine de paleron de bœuf aux poireaux

INGRÉDIENTS
POUR 4 PERSONNES

- 800 g de paleron
- 3 poireaux
- 2 tomates
- 1 carotte
- 1 oignon
- 1 tête d'ail
- 1 feuille de laurier
- 1 branche de thym
- 1 litre de vin rouge ordinaire
- 1/2 litre de bouillon de volaille
- Huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

Vinaigrette : 2 c.s de vinaigre balsamique, 6 c.s d'huile d'olive, 1 c.s d'olives noires hachées, 1 c.s de câpres, 1 c.s d'oignon ciselé, 2 c.s de jus bouillant de cuisson, sel et poivre du moulin

PRÉPARATION :
** 30 MINUTES **
CUISSON : 2 H 30
**

- Préchauffer le four à 160° C (Th. 5-6).

- Tailler grossièrement la carotte et les tomates puis ciseler l'oignon. Cuire les poireaux «al dente» 30 min environ dans un grand volume d'eau bouillante salée. Les égoutter puis les rafraîchir dans de l'eau froide glacée.

- Dans une cocotte allant au four, colorer le paleron sur toutes ses faces avec un filet d'huile puis ajouter les tomates, la carotte et l'ail écrasé. Verser le vin rouge, porter à ébullition puis ajouter le bouillon de volaille, le thym et le laurier. Couvrir et cuire 2 h 30 au four.

- Passer le jus de cuisson au chinois puis émietter la viande refroidie et la faire revenir dans un filet d'huile avec l'oignon. Saler, poivrer et ajouter 2 petites louches de jus de cuisson.

- Filmer l'intérieur d'une terrine et tapisser les parois avec du poireau effiloché. Alterner les couches de viande et de poireaux. Filmer et mettre 2 h au réfrigérateur.

- Servir la terrine accompagnée de la vinaigrette en saucière.

Au 16e siècle, les terrines ne sont pas proposées en entrée ou en plat principal mais servies immédiatement après les viandes en sauce et les rôtis. Aujourd'hui, tranchées à table, elles symbolisent une convivialité empreinte de générosité et de partage !

Les terrines

Nombreux et variés, rustiques ou sophistiqués, à base de viandes bien assaisonnées et, selon les recettes, agrémentés ou non de légumes et d'herbes, les terrines et pains de viandes se dégustent froids, pour une sensation de fraîcheur en bouche et sont souvent accompagnée d'un coulis de légumes.

Leur texture tendre et délicate mérite un accompagnement original et contrasté, des salades plutôt croquantes et à fort caractère comme la frisée, la scarole, la trévise ou l'endive, agrémentées de croûtons et d'une vinaigrette bien moutardée, rehaussée d'échalote émincée ou d'ail pressé.

Hormis le temps de cuisson des viandes, le plus souvent cuites en pot au feu avant d'être moulées, les terrines sont rapides à préparer, pas plus de 20 minutes et certaines, comme les terrines en gelée, ne nécessitent plus aucune cuisson. Juste quelques heures au réfrigérateur et elles sont prêtes à passer à table.

La cuisson des pains de viande et des terrines à cuire se fait au four, au bain-marie pour les premiers et, pour les terrines, dans un récipient du même nom, fermé par un couvercle.

Le choix des viandes est vaste, puisque que tous les morceaux à mijoter peuvent être utilisés.

Chaque région de France peut s'enorgueillir d'au moins une terrine de viande. A titre d'exemple, on peut citer :

- ***La terrine de veau aux petits légumes, en Bretagne***
- ***La terrine d'agneau à la sarriette et à la menthe, en Provence***
- ***La terrine de queue de bœuf aux carottes, en Aquitaine***

Les terrines entières ou entamées peuvent se conserver plusieurs jours au réfrigérateur en prenant soin de les fermer hermétiquement avec leur couvercle ou de les mettre sous film alimentaire.

Tartare en roulés d'aubergines

INGRÉDIENTS
POUR 4 PERSONNES

- 400 g de viande chevaline hachée
- 2 aubergines
- Le jus d'un citron vert
- 1/2 bouquet de coriandre
- 6 c.s d'huile d'olive
- 4 c.s de sauce soja
- 1 c.s de graines de sésame

PRÉPARATION :
** 20 MINUTES **
CUISSON : 10 minutes
**

A essayer absolument : un tartare bien assaisonné, juste passé 30 secondes à la poêle : effet chaud-froid garanti !

• Préchauffer le four à 240° C (Th. 8)

• Laver et essuyer les aubergines puis les détailler en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur dans le sens de la longueur. Les badigeonner avec 2 c.s d'huile d'olive puis les étaler sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé. Les faire griller au four, 10 min de chaque côté, puis les saler, les poivrer et les laisser refroidir complètement.

• Mélanger le reste d'huile d'olive, la sauce soja, la coriandre hachée et 2 c.s de jus de citron puis ajouter la viande hachée. Rectifier l'assaisonnement en soja et jus de citron si besoin.

• Déposer une quenelle de viande hachée sur chaque tranche d'aubergine. Rouler les tranches bien serrées puis les saupoudrer de graines de sésame.

• Servir les roulés d'aubergine accompagnés d'un taboulé.

Les tartares

Si nos ancêtres du Paléolithique n'avaient guère le choix, faute de connaître le feu, nous consommons aujourd'hui la viande crue par plaisir, en particulier la viande de bœuf, sous forme de tartare.

***Le tartare**, véritable plaisir estival, c'est avant tout de la viande hachée de bœuf assaisonnée avec un jaune d'œuf et très relevée par un audacieux mélange de condiments, d'herbes et d'épices, pas de quoi faire exploser son budget alimentation !*

La viande hachée de bœuf est savoureuse et économique. Vous pouvez l'acheter chez votre boucher, auquel cas il faudra la consommer dans les heures qui suivent l'achat, après l'avoir conservée au réfrigérateur. Vous trouvez également du steak haché spécial tartare, à la texture aérée et au gros grain de viande dans les grandes surfaces : soyez attentifs à la date limite de conservation (DLC) et, comme pour toute viande, maintenez-le dans la partie la plus froide du réfrigérateur (entre 0 et 4° C).

Vous pouvez également hacher vous-même votre viande, au dernier moment juste avant de la servir, au hachoir électrique muni d'une grosse grille ou au couteau pour les plus habiles.

Créez des tartares originaux en combinant herbes, épices et condiments des quatre coins du monde

Si les puristes considèrent qu'un tartare ne peut être réalisé qu'avec de la viande chevaline, aujourd'hui, les Chefs mettent à leur carte des tartares de veau et même d'agneau. Osez, partez à la découverte de nouvelles textures et de saveurs inconnues, vous serez très agréablement surpris. De plus, comme pour le bœuf ou la viande chevaline, vous pourrez les réaliser avec des morceaux dont les prix restent doux.

Le carpaccio des champions

INGRÉDIENTS
POUR 4 PERSONNES

- 400 g de rond de gîte
- 2 oignons blancs
- 2 citrons
- 10 feuilles de basilic
- 100 g de tapenade d'olives noires
- 100 g de parmesan
- 4 c.s d'huile d'olive
- Fleur de Sel et poivre mignonnette

PRÉPARATION :
** 20 MINUTES **
CONGÉLATION : 4 H
PAS DE CUISSON
**

- Filmer soigneusement la viande et la mettre 3 à 4 h au congélateur.

- Retirer le film puis couper la viande en très fines tranches - de l'épaisseur d'une feuille de papier à cigarette - à l'aide d'une trancheuse à jambon ou d'un couteau.

- Disposer les tranches de viande en rosace sur les assiettes puis les badigeonner d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau. Filmer les assiettes et les mettre au réfrigérateur.

Au moment de servir, verser le jus des citrons sur la viande, saler et poivrer généreusement. À l'aide d'une petite cuillère déposer une mini quenelle de tapenade puis parsemer de rondelles d'oignons, de copeaux de parmesan et de basilic ciselé.

- Servir le carpaccio avec une salade de pâtes.

Une petite astuce, pour préparer soi-même son carpaccio : une fois la viande durcie au congélateur et tranchée, si les tranches ne sont pas assez fines, les mettre en deux feuilles de film transparent et les aplatir au rouleau à pâtisserie.

Les carpaccios

Le carpaccio, d'origine transalpine, est cousin du tartare. Sa saveur délicate et la finesse de ses tranches ont su conquérir les papilles des amateurs de viande crue. Si la viande de bœuf est le plus couramment utilisée pour préparer le carpaccio, pour changer, essayez un carpaccio de veau ou d'agneau.
Et, pour les amateurs, un carpaccio de viande chevaline.

Les tranches sont si fines qu'il n'ya aucune raison d'utiliser des morceaux ultra tendres : en effet, plus une viande est tranchée fin, plus elle fond sous la dent. Des morceaux relativement économiques, des quantités raisonnables (70 à 100 g par personne) vous permettront de mettre de savoureux carpaccios à vos menus.

La réussite d'un carpaccio réside à trouver l'assaisonnement qui exalte le goût naturel de la viande sans jamais le masquer. Classiquement, le bœuf est arrosé d'une citronnette (jus de citron et huile d'olive) mais vous pouvez selon votre fantaisie et vos goûts varier les huiles et essayer d'autre jus d'agrumes :

- huile de noisette, jus de clémentine ou de pamplemousse rose avec le veau,
- huile de noix et jus d'orange avec l'agneau.

Les jus d'agrume peuvent être remplacés par du vinaigre balsamique, mais ayez la main légère… Un peu de sel et de poivre, le carpaccio est prêt. Tout simplement apprêté, il est délicieux mais vous pouvez toujours lui donner votre touche personnelle : copeaux de fromage, Parmesan, Mimolette ou Cantal, lamelles de champignons ou anneaux d'oignons rouges, câpres, pistou, herbes comme le basilic ou la coriandre. D'autres condiments et aromates restent certainement à essayer…

Souvent proposé en hors d'œuvre, il fait un honorable plat de résistance quand il est accompagné de… pâtes ou d'un carpaccio de légumes de saison : courgettes, tomates, radis noir, betterave crue...

Ce plat à consonance italienne et de renommée internationale nous vient... d'Italie, plus précisément de Venise. Il a été inventé par un serveur du Harry's Bar pour un de ses clients dont la santé était plutôt faible. Il lui prépara donc une assiette « revitalisante » de très fines tranches de bœuf cru arrosées d'un filet d'huile d'olive et de quelques gouttes de citron. Il la baptisa carpaccio, en référence à Ettore Carpaccio, célèbre peintre vénitien de la Renaissance, contemporain de Léonard de Vinci dont la profondeur et la luminosité de ses rouges était aussi connue que celle des verts de Véronese. Un nouveau plat était né !

Wok de veau aux légumes

INGRÉDIENTS
POUR 4 PERSONNES

- 400 g d'épaule
- 500 g de petits pieds de bettes
- 3 oignons blancs nouveaux avec leur tige
- 3 échalotes nouvelles avec leur tige
- 1 c.c de sauce soja
- 1/2 c.c de gingembre en poudre
- 2 c.s d'huile d'olive
- Sel et poivre

PRÉPARATION :
** 20 MINUTES **
CUISSON : 20 minutes
**

La cuisson au wok est une technique culinaire qui nous vient de Chine. Wok signifie « casserole » dans la langue de Confucius. Cette grande poêle en fonte à fond bombé et à hauts bords, légèrement conique permet de saisir en quelques secondes la viande coupée en lamelles.

• Couper la viande en lamelles très fines puis la faire mariner 1 h dans la sauce soja, le gingembre et 1 c.s d'huile d'olive.

• Laver et émincer très finement les feuilles et les côtes des bettes, les oignons et les échalotes avec leurs tiges.

• Faire dorer la viande à feu vif dans le wok puis la réserver.

• Ajouter le reste d'huile dans le wok et faire sauter les légumes 5 min environ à feu très vif en remuant constamment pour ne pas les laisser accrocher. Les légumes doivent rester «al dente». Saler et poivrer puis remettre la viande. Mélanger et cuire quelques minutes encore.

• Servir le wok de veau accompagné d'un riz blanc.

Les émincés

Les émincés sont de fines tranches de viande cuites rapidement à feu vif. Pour qu'ils soient tendres, coupez-les perpendiculairement aux fibres du muscle.

Pour ce mode de cuisson, vous pouvez choisir parmi les morceaux destinés à être grillés, en particulier :

le rond de gîte, le gîte à la noix et la macreuse à bifteck pour le bœuf et la viande chevaline

l'épaule pour le veau et l'agneau

l'échine pour le porc

les foies et cœurs de bœuf, d'agneau ou de porc.

Le wok est l'ustensile idéal pour les émincés. A défaut, vous pouvez utiliser une poêle bien chaude.

Pour saisir rapidement de fines tranches de viande, pensez à cet autre mode de cuisson, remis au goût du jour, la pierre à griller ou pierrade. Cette cousine du barbecue qui chauffe rapidement est quasiment autonettoyante.

Faites mariner la viande lorsqu'elle va cuire dans le wok ou sur la pierre à griller. Cela permet non seulement de l'assaisonner mais aussi de lui assurer une cuisson sans risque de dessèchement. Pour le wok, ajoutez quelques cuillérées de marinade pour agrémenter le jus de cuisson.

Quelques suggestions d'émincés :

- Emincé de bœuf aux poivrons
- Emincé de veau aux champignons et aux amandes
- Emincé d'agneau aux courgettes et aux olives
- Emincé de viande chevaline aux salsifis
- Emincé de foie aux oignons
- Emincé de porc aux châtaignes

INGRÉDIENTS
POUR 4 PERSONNES

- 800 g de tendron ou de flanchet
- 2 tomates
- 2 poivrons
- 100 g d'oignons
- 30 g de saindoux
- 200 g de crème aigre
- 1 c.c de farine
- 2 c.s de paprika doux
- Sel et poivre

PRÉPARATION :
** 20 MINUTES **
CUISSON : 35 minutes
**

Paprikache de veau

Paprika signifie piment doux en hongrois. Originaire d'Amérique, ce petit piment d'une dizaine de centimètres de long a été rapporté en Europe par Christophe Colomb. Szeged, dans le sud de la Hongrie est la capitale du paprika qui est récolté à la fin de l'été quand il est rouge, mis à séché puis réduit en poudre. Cet épice est utilisé dans le goulache et le paprikache, deux spécialités de la gastronomie hongroise.

- Couper la viande en cubes et les poivrons en lanières
- Emincer finement les oignons.
- Peler les tomates et hacher la chair.
- Dorer les oignons dans le saindoux. Ajouter la viande, saupoudrer de paprika, mélanger et cuire environ 20 min à feu doux en remuant souvent.
- Ajouter les tomates et les poivrons, salez, poivrer, saupoudrer avec la farine et cuire 5 min encore.
- Verser 1 verre d'eau et cuire 5 min encore.
- Incorporer la crème et cuire 2 min encore.
- Servir le paprikache de veau accompagné de pâtes.

Les sautés

Les sautés sont le plus souvent réalisés avec des cubes, ce qui les différencie des émincés.

Traditionnellement, le sauté est un apprêt réservé au veau, à l'agneau et au porc : des cubes de viande à mijoter sont rapidement « sautés » à chaleur vive dans un corps gras, puis saupoudrés de farine et recouverts de liquide avant de continuer à cuire une bonne heure à couvert.

Par extension et pour une cuisine plus rapide, les sautés sont tout simplement des viandes rissolées avec leur garniture de légumes. Raison pour laquelle les recettes d'émincés tout comme leurs modes de cuisson et les viandes conseillées peuvent tout à fait être transposées aux sautés.

Comme pour les émincés, les inspirations sont multiples et d'origine diverses. Il faut essayer diverses associations, en créer d'autres. Pour vous y aider, inspirez-vous de ces quelques suggestions :

- *Bœuf aux légumes et au curry*
- *Bœuf aux oignons et brocolis*
- *Bœuf au gingembre*
- *Veau aux mangues*
- *Veau à la citronnelle*
- *Agneau aux petits pois*
- *Agneau aux poivrons et à la cannelle*
- *Cœur à l'orange*
- *Porc aux navets*
- *Viande chevaline aux tomates et aux amandes*

INGRÉDIENTS
POUR 4 PERSONNES

- 600 g de gîte à la noix
- 1 aubergine
- 1 courgette
- 12 oignons nouveaux

Marinade : 2 oignons, 2 gousses d'ail, 1 botte de basilic 25 cl d'huile d'olive, 1/2 c.c de poudre de colombo, 1 c.c de poivre noir concassé, sel

Coulis de tomates : 250 g de tomates, 1/2 c.c de miel de thym ou de romarin, 2 c.s de vinaigre de cidre, sel

---

PRÉPARATION :
** 30 MINUTES **
REPOS : 2 H
CUISSON : 5 minutes
**

Brochettes marinées et coulis chaud de tomates

Les brochettes de viande nous viennent du Moyen-Orient. Ce mets originaire de Turquie (kebabi en turc) est une façon originale et conviviale de consommer la viande grillée. Il permet également de laisser libre cours à l'imagination pour la composition des brochettes.

• Préparer la marinade avec les oignons et l'ail très finement hachés, le basilic ciselé, le poivre, le colombo et l'huile. Saler, bien mélanger puis ajouter la viande coupée en cubes et la laisse mariner 2 h au réfrigérateur. Éponger la viande et réserver la marinade.

• Couper l'aubergine et la courgette en rondelles de 2 cm d'épaisseur puis en 4 et les badigeonner avec un peu de marinade.

• Intercaler des cubes de viande, des oignons et des morceaux de légumes sur des brochettes en bois.

• Préparer la sauce : mettre les tomates pelées et leur jus dans une casserole puis verser le miel et le vinaigre. Porter à ébullition, saler puis laisser mijoter 20 min à feu doux en mélangeant souvent. Incorporer le jus de la marinade et laisser réduire de moitié. Passer la sauce au mixeur et la réserver au chaud.

• Cuire les brochettes 5 min sur la braise et les servir accompagnées du coulis de tomates présenté en saucière.

Les grillades et brochettes

Grillades et brochettes, deux noms évocateurs du printemps et de l'été, saisons des barbecues.

Les côtes, qu'elles soient de bœuf, de veau, d'agneau, de porc ou de viande chevaline sont les championnes de la braise. Même si elles sont, pour certains, irremplaçables, d'autres morceaux, moins connus et plus économiques, font aussi leur effet !

A condition de les laisser reposer quelques heures au frais dans une marinade acide (à base de citron ou de vinaigre), ce qui les attendrira, essayez, pour le bœuf, des tranches fines de tendron. Une tranche de basses côtes de bœuf ou de viande chevaline, du paleron font d'honorables grillades tout comme la côte parisienne, du tendron de veau tranché fin. Une épaule d'agneau semi désossée, arrosée régulièrement de marinade ou un travers de porc savamment épicé sauront aussi vous séduire. En cours de cuisson, arrosez régulièrement vos grillades avec leur marinade ou tout simplement de l'eau citronnée.

Mariner, enduire ou frotter ? Quel est le bon choix ?

On fera plus volontiers mariner 1 à 2 heures au frais, les petits morceaux ou les morceaux plats : bouchées, émincés, travers, poitrine, dans un mélange à base d'huile d'olive, de citron ou de vinaigre et un peu d'eau, d'une part pour parfumer la viande, d'autre part pour l'attendrir. La marinade peut être agrémentée de légumes émincés, d'herbes, d'oignon, d'ail, d'épices... selon l'envie ou l'inspiration du moment. Elle servira aussi à arroser la viande en cours de cuisson. Les morceaux plus importants en seront enduits ou frottés au dernier moment.

Pour les brochettes, les combinaisons de viandes et de légumes, de fruits aussi, sont multiples. Inspirez-vous de ces quelques associations ou laissez-vous porter par votre imagination.

- Cubes de bœuf + lamelles de pomme fruits + oignon doux
- Cubes de veau + quartiers de citrons verts + rondelles d'aubergine
- Cubes d'agneau + abricots secs
- Cubes de foie enroulés dans de fines tranches de poitrine fumée + quartiers de tomate

Si vous ne possédez pas de barbecue, vos grillades et brochettes cuiront aussi bien au four en position grill, dans une poêle en fonte qui répartit bien la chaleur (dans une simple poêle on peut saisir la viande sur un lit de gros sel dont l'une des propriétés est de répartir la chaleur) ou sur un simple gril.

Le barbecue viendrait, pour certains, du mot « barbacoa » désignant le grill aux Caraïbes et au Mexique. Pour d'autres, il tiendrait son origine de « la barbe à la queue », expression utilisée autrefois par les boucaniers qui grillaient des pièces de viande entière à la broche au-dessus d'un trou rempli de braises.

Ce livret a été conçu de telle sorte que toutes les viandes soient abordées dans les douze thèmes que vous venez de découvrir. C'est la raison pour laquelle le rôti de bœuf n'apparaît dans aucune des pages. Pour ses inconditionnels qui souhaitent, à des prix raisonnables, continuer à le faire figurer à leur menu, les quelques lignes qui suivent lui sont consacrées.

Les rôtis les plus souvent plébiscités sont le filet pour son extrême tendreté ou le rumsteck et le faux-filet, tous deux tendres et savoureux. D'autres morceaux existent, moins connus, peut-être un peu moins tendres, mais économies obligent, invitez-les à votre table.

Connaissez-vous le rond de gîte ? Non ? Le gîte à la noix ? Non plus ? Ces deux morceaux ainsi que le jumeau à bifteck (dont le jumeau est... jumeau à braiser) et l'aiguillette baronne font de très honorables rôtis.

Pour un maximum de tendreté, privilégiez une cuisson à cœur - c'est-à-dire une cuisson intermédiaire entre saignant et à point - et servez-le en tranches fines.

Et que de ressources dans un reste de rôti froid. Pour le métamorphoser en un clin d'œil voici quelques déclinaisons possibles :

- *Emincé en fines languettes et sauté au beurre avec des épices (paprika, curry, cumin, coriandre) avec des oignons et des petits légumes et servi avec du riz, des pâtes ou du boulgour.*

- *Servi en vinaigrette (huile olive +vinaigre balsamique) avec des légumes cuits et froids.*

- *Coupé grossièrement puis revenu avec des tomates, oignons, herbes et pignons pour une sauce de pâte.*

- *Mélangé à des légumes cuits, avec une sauce (yaourt, huile d'olive et harissa) dans un pain pita chaud.*

- *Sur le pouce, en sandwich, entre deux feuilles de salade, deux rondelles de tomates et une fine couche de moutarde.*

Viandes et épices, les associations privilégiées

	Coriandre	Graine de céleri	Cumin	Curry	Graine de fenouil	Gingembre	Girofle	Graine de moutarde	Paprika	Piment	Safran
Bœuf	●		●	●		●		●	●	●	●
Veau	●	●	●	●	●	●		●	●		●
Agneau	●		●	●			●	●		●	
Porc			●		●		●	●	●		
Cheval			●					●	●		
Produits tripiers	●	●	●	●		●		●	●		●

Viandes et herbes, les mariages heureux

	Basilic	Cerfeuil	Ciboulette	Coriandre	Estragon	Menthe	Origan	Romarin	Sarriette	Sauge	Thym
Bœuf	●	●	●					●	●		●
Veau	●	●			●		●			●	●
Agneau	●	●		●		●	●	●	●	●	●
Porc	●							●		●	
Cheval	●	●			●		●	●			●
Produits tripiers		●	●	●						●	

Viandes et condiments, les bonnes combinaisons

	Ail	Câpres	Harissa	Moutarde	Raifort	Sauce Soja	Sauce Tabasco	Worcestershire sauce	Vinaigre balsamique	Wasabi
Bœuf	●	●		●	●	●	●	●		●
Veau				●		●			●	
Agneau	●	●	●	●						
Porc	●			●		●	●		●	
Cheval				●	●		●	●		●
Produits tripiers		●		●					●	

Et pour conclure, quelques petites informations pratiques, toujours utiles.

Les **viandes de boucherie** sont les viandes de bœuf, chevaline et d'agneau qui sont des **viandes rouges** et celles de veau et de porc appelées **viandes blanches**.

Chez les animaux de boucherie, il y a des muscles qui travaillent plus que d'autres. Plus riches en collagène, ils manquent souvent de tendreté. Il faut donc distinguer deux types de morceaux: les **morceaux à cuisson rapide**, naturellement tendres, qui se font **poêler**, **griller** ou **rôtir** et les **morceaux à cuisson lente** qui se font **braiser** ou **bouillir** car une cuisson longue en milieu humide les rend tendres, fondants et savoureux.

Maîtriser les modes de cuisson

Poêler : .....la viande est saisie puis cuite à haute température dans de la matière grasse

Griller : .....la viande est saisie à haute température sur un grill.

Rôtir : .....la viande est cuite au four avec peu ou pas de matières grasses

Braiser : ....la viande est revenue puis cuite à couvert dans un peu de liquide. Elle cuit très doucement et très longtemps pour exprimer toute sa saveur et son fondant.

Bouillir : ...la viande est entièrement plongée dans un liquide et cuit longuement à petits frémissements.

Bleu, saignant, rosé... Explications et temps de cuisson

Selon le goût de chacun, la viande rouge est servie **bleue**, **saignante**, **à point** ou **bien cuite**. Une viande bleue ou saignante conservera succulence et jutosité. Une petite exception pour la viande d'agneau qui se sert **rosée**, à point ou bien cuite.

Les viandes blanches méritent une cuisson à peine rosée qui leur conserve moelleux et finesse mais peuvent aussi être servies à point.

	Bleu	Saignant	A point	Bien cuit
Griller/Poêler (steak d'épaisseur moyenne)	20 à 30 sec par face à feu très vif	1 minute par face à feu très vif	20 à 30 sec par face à feu très vif puis 2 à 3 minutes à feu moyen	20 à 30 sec par face à feu très vif puis 3 minutes et plus à feu doux
Rôtir (par livre)		10 à 15 minutes par livre	15 à 20 minutes par livre	20 à 25 minutes par livre

Le temps de cuisson d'un rôti dépend également de sa forme et de son épaisseur. Si le rôti est long et fin, réduisez le temps de cuisson et augmentez-le dans le cas inverse.

Astuces pour une viande tendre et savoureuse

Pour préserver la tendreté et la saveur d'une viande à griller, poêler ou rôtir, pensez à R comme repos. Repos avant de cuire et repos après cuisson et sortez la viande du réfrigérateur un peu avant de la cuire : remise à température ambiante, elle ne sera pas agressée par un trop fort écart de température au moment de la cuisson. Une fois cuite, laissez-la reposer quelques minutes sous une feuille de papier aluminium : la chaleur se répartit uniformément, ce qui lui permet de se détendre. Pour les petites pièces, le temps de repos doit être égal au temps de cuisson et pour les plus grosses comme les rôtis, au minimum dix minutes à l'entrée du four encore chaud.

Se nourrir et
nourrir sa famille ne répond
pas seulement à un besoin physio-
logique. C'est également un acte social
essentiel, avec ses codes et ses rituels, qu'il
est important de maintenir. Les repas pris en
commun continuent à jouer leur rôle social et
éducatif en permettant l'échange verbal et la
communication. Ils sont un bon apprentissa-
ge de la sociabilité : partager la nourriture,
c'est créer des liens familiaux, permettre
la transmission des cultures et des
connaissances.

VIANDES ET PETITS PRIX

INTERBEV est l'Association Nationale Interprofessionnelle du Bétail et des Viandes, fondée en 1979 à l'initiative des organisations représentatives de la filière bétail et viandes. Elle reflète la volonté des professionnels des secteurs bovin, ovin et équin de proposer aux consommateurs des produits sains, de qualité et identifiés tout au long de la filière. Elle fédère et valorise les intérêts communs de l'élevage, des activités artisanales, industrielles et commerciales de ce secteur qui constitue l'une des premières activités économiques de notre territoire.

Plus d'infos sur la-Viande.fr

laViande
DES MÉTIERS, UNE PASSION

interbev
INTERPROFESSION BÉTAIL & VIANDE